



PROGRAMME DE REPRISE SENIOR SAISON 2020/2021

<u>Lundi 27 Juillet</u>	<u>Lundi 3 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Lundi 10 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Lundi 17 Août</u>	<u>Lundi 24 Août</u>
<u>Mardi 28 Juillet</u>	<u>Mardi 4 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Mardi 11 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Mardi 18 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Mardi 25 Août</u> 19h: Entraînement
<u>Mercredi 29 Juillet</u>	<u>Mercredi 5 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Mercredi 12 Août</u> 19h: Match A: SP Milizac B	<u>Mercredi 19 Août</u> 19h: Match A : Légion St Pierre	<u>Mercredi 26 Août</u> 19h: Entraînement Match B-C: Locmaria Plouzané
<u>Jeudi 30 Juillet</u>	<u>Jeudi 6 Août</u>	<u>Jeudi 13 Août</u>	<u>Jeudi 20 Août</u>	<u>Jeudi 27 Août</u>
<u>Vendredi 31 Juillet</u>	<u>Vendredi 7 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Vendredi 14 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Vendredi 21 Août</u> 19h: Entraînement	<u>Vendredi 28 Août</u> 19h: Entraînement
<u>Samedi 1er Août</u> 18h: Entraînement + soirée merguez party	<u>Samedi 8 Août</u>	<u>Samedi 15 Août</u> Journée cohésion + A 15h: Plouguerneau	<u>Samedi 22 Août</u> Match A : Locmaria Match B: Plouarzel	<u>Samedi 29 Août</u> Match A : Guilers ???
<u>Dimanche 2 Août</u>	<u>Dimanche 9 Août</u> Match A et B: Lampaul/Ploudal	<u>Dimanche 16 Août</u>	<u>Dimanche 23 Août</u> CDF ou match A	<u>Dimanche 30 Août</u> CDF ou match A

La reprise est une phase importante pour la suite de la saison.

Afin de préparer au mieux cette reprise :

Aller courir : 2 à 3 fois 2*20 min

2 à 3 fois 1*40 min

Bien s'hydrater est important (1.5 l d'eau par jour)

Merci de me prévenir de vos disponibilités ou non sur ce mois de reprise (vacances)

Mathieu BERVAS : 06 63 20 45 03